

¿Debe la dieta suplementarse con ácidos omega 3? - 2019

Dr. Andrés R. Pérez Riera

Todo cardiólogo que trabaja diariamente atendiendo pacientes con frecuencia es interrogado si la ingestión de ácidos omega 3 son recomendables.

Esta metaanálisis parece darnos razones para no recomendarlos.

Abdelhamid AS, Brown TJ, Brainard JS, Biswas P, Thorpe GC, Moore HJ, Deane KH, Al, Abdulghafoor FK, Summerbell CD, Worthington HV, Song F, Hooper L. Omega-3 fatty acids for the primary and secondary prevention of cardiovascular disease. Cochrane Database Syst Rev. 2018 Jul 18;7:CD003177. doi: 10.1002/14651858.CD003177

Author information

1. *Norwich Medical School, University of East Anglia, Norwich Research Park, Norwich, Norfolk, UK, NR4 7TJ.*

Los autores realizaron una revisión sistemática y meta-análisis con el objetivo de evaluar los efectos de la suplementación de ácidos omega-3 en la mortalidad por todas las causas, en la ocurrencia de eventos CV y sobre la adiposidad y perfil lipídico. Se incluyeron 112.059 participantes de 79 estudios clínicos aleatorizados, con un tiempo de duración de entre 12 y 72 meses, que involucró a individuos adultos de variados riesgos de enfermedad CV. La mayoría de los estudios utilizaron la suplementación de ácidos omega-3 en cápsulas en comparación con la dieta habitual o el placebo. El meta-análisis y el análisis de sensibilidad sugieren un pequeño o ningún efecto de la suplementación de ácidos omega-3 en:

- mortalidad por todas las causas (RR 0,98 IC 95%: 0,90-1,03), en 92.653 participantes, con 8.189 muertes, en 39 estudios clínicos de alta calidad de evidencia;
- mortalidad CV (RR 0,95 IC 95%: 0,87-1,03), en 67.772 participantes, con 4.544 muertes por enfermedad CV, en 38 estudios clínicos aleatorizados; los eventos CV (RR 0,99 IC 95%: 0,94-1,04), en 90.378 participantes, con 14.737 eventos, en 38 estudios de alta calidad de evidencia;
- mortalidad por enfermedad coronaria (RR 0,93 IC 95%: 0,79-1,09), en 73.491 participantes, con 1.596 muertes, en 21 estudios aleatorizados; (ICR (IC 95%: 0,96-1,16), en 89.358 participantes, con 1.822 AVC, en 28 estudios clínicos; y

- arritmia cardiaca (RR 0,97 IC 95%: 0,90-1,05), en 53.796 participantes, con 3.788 cuadros de arritmia, en 28 estudios.

No se observaron efectos adversos de la suplementación de ácido omega-3 sobre la adiposidad, se observó una discreta reducción de los niveles de triglicéridos y un discreto aumento en el HDL.

Los autores destacan que esa es la revisión sistemática más extensa, ya realizada, para la evaluación de los efectos de los ácidos omega-3 en la salud CV, y concluyen, basados en evidencias de alta calidad, que la suplementación de omega-3 tiene un muy pequeño o ningún efecto en la mortalidad o en la salud CV, contrariando los datos anteriores, que sugerían beneficios de la suplementación. Esta discordancia parecen estar ligados a estudios de baja calidad y con alto riesgo de sesgos interpretativos de los estudios precedentes.